

第11号

健康

友愛

奉仕

すこやかライフ三重

発行／一般財団法人
三重県老人クラブ連合会
津市桜橋二丁目131
TEL 059-227-1621
発行人／伊藤 強

編集・制作／株式会社ニチコミ 名古屋市中村区名駅南1丁目20-12 ヨンゴービル4階 TEL.052-485-4645 <https://www.nichicomi.com>

県老連では令和6年度から「老人クラブ事務手続き等支援事業」を実施し、市町老連と各地域単位老人クラブにアンケート調査を実施しました。結果として見えてきたものは、70歳代は現役世代であること、そして趣味の多様化、個人を大切にし団体に属したくない、などの理由による会員の減少、高齢化、役員特に会長のなりて不足などで活動が困難になっ

この度、令和8年6月の臨時理事会において、会長に就任しましたいなべ市の伊藤強です。よろしくお願いいたします。以前にも増して老人クラブ活動の現状は厳しいものがありますが、地域に老人クラブが存在するからこそ、地域に活性化をもたらし、老人が生き生きと健康で長生きできると考えております。

県内老人クラブ会員の皆さんには平素より三重県老人クラブ連合会の事業・運営の各般にわたり、格別のご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。



社会参加は健康維持の源

一般財団法人三重県老人クラブ連合会

会長 伊藤 強

ており、解散・休止するクラブ、単位クラブのみの活動だけで市町老連から脱退するクラブも増加しています。また、会員の減少により活動費の不足、行事への参加者の減少、移動手段の確保などの活動における様々な問題も出てきています。県老連ではこのような悩みを持つ単位クラブ等に対して、スマホ教室、パソコン教室、広報紙教室を昨年度から継続して実施していますので、市町老連にお問い合わせください。今年も猛暑日や酷暑日が多くなると予想されています。会員の皆さん方には体調に十分留意され、活動いただきまますようお願いいたします。



主な内容

- 会長挨拶「社会参加は健康維持の源」 1
- 令和8年度 事業の実施計画 …… 2～3
- 令和8年度 理事・監事及び評議員 …… 3
- 令和8年度 会議・研修行事等予定表 …… 4
- 令和7年度 収支(損益)決算書 …… 5
- 令和8年度 収支(損益)予算書 …… 5
- 老人クラブをわくわく元気!にする
7つのポイント …… 6～7
- 各地の社会奉仕活動 …… 8～9
- 各地のたより …… 10～13
- みんなで止めよう!! 国際電話詐欺… 14
- 老人クラブ保険
(傷害保険・賠償責任保険) …… 15
- 県老連主催旅行事業
(海外研修旅行) …… 16

三重県老連のHPを
ぜひご活用ください!

くわしくはコチラ▶



活動状況あれこれ



すこやかライフ三重のつどい
(令和7年10月17日)



女性委員会
(令和8年2月10日)



広報研修会
(令和8年3月22日)



スマホ研修会
(令和8年3月31日)

令和8年度事業の実施計画

- 第1 -
健康寿命の延伸、地域共生社会の実現に向けた老人クラブ活動の推進一・高齢者の健康づくり・
生きがいづくり活動

健康寿命をのばし高齢期を豊かにする、高齢者の健康づくりや生きがいづくり活動を推進します。

1. すこやかライフ三重のつどい

(老人クラブ大会・芸能大会) 老人クラブ功労者や優良老人クラブの表彰等を行う「老人クラブ大会」と、各地域の高齢者が健康づくり・生きがいづくりのために、日頃から練習を重ねてきた踊り、ダンス、コーラスなどを発表する「芸能大会」の2大事業を「すこやかライフ三重のつどい」として実施します。

2. すこやかライフ三重「文化作品展」

会員等の創作による絵画、彫刻、手工芸、書、写真の各部門の作品を展示し、会員の創作活動、文化活動の活性化を図り、高齢者の生きがいづくりを推進します。
審査員の審査により、優秀な作品に対して、最優秀賞・優秀賞・入選等の賞を贈ります。

二・高齢者相互支援・
地域支え合い活動

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、高

齢者の社会的孤立の予防、高齢者同士の支え合い活動などで老人クラブが主要な役割を担い、高齢者が安心して暮らせる地域共生社会の実現に寄与します。

1. 暮らしを見守る

「支え合い活動」への取り組み 老人クラブがこれまで取り組んできた友愛活動や見守り・声かけ活動などの経験を活かして、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の支え合い活動に取り組みます。

2. 高齢者相互支援活動研修会

各地で行われている友愛活動や支え合い活動などの幅広い老人クラブ活動について、活動事例の発表と意見交換等を行い、高齢者の地域支え合い活動の普及を図ります。

3. 老人クラブ「社会奉仕の日」活動

全国一斉「社会奉仕の日」(9月20日)を中心に、地域団体や住民と協力しながら、地域の緑化、美化、資源ゴミのリサイクル等の活動を中心に、幅広いボランティア活動に取り組みます。

4. 老人クラブ高齢消費者
被害防止活動の推進

高齢者の消費者被害(オレオレ詐欺など)が絶えないことから、引き続き、地域における啓発、見守り・声かけ活動等を強化し、高齢者の被害防止に取り組みます。

三・老人クラブリーダーの育成・
老人クラブ活動の活性化

高齢者の社会参加を呼びかけ、仲間づくりの輪を広げるためにも、老人クラブ活動の核となるリーダーの役割は大きいことから、老人クラブのリーダーを育成し、老人クラブ活動の活性化を図ります。

1. 新規会員の加入促進

『組織活動は健康長寿の秘訣』の研究データ等を基に、老人クラブの仲間づくりが高齢者のフレイルを予防し、健康寿命をのばすことに大きな効果があることを積極的にアピールし、新規会員の勧誘活動等の取り組みを続けるとともに、老人クラブ活動の活性化を図ります。

2. 老人クラブリーダー研修会

リーダーの育成と老人クラブ活動の活性化を図るため、女性リーダー等にも参加を呼びかけて、老人クラブが直面する課題等をテーマに研修会を実施します。

3. 三重老連健康づくり大学校
「シニアカレッジみえ」

老人クラブの次代を担う若手リーダーの育成と、その学習内容の地域活動への還元を目的として、老人クラブ未加入者にも呼びかけて、毎年度開校地を変えて実施します(今年度は津市一志町で実施します)。

4. 【新規】市町連合会の交流会事業
各老連の広報紙等について県老

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

連で取りまとめ、年2回程度情報提供を行います。

また、各市町連合会間のコミュニケーションを図り、それぞれのクラブ活動を活発にするために、市町連合会間の交流会に対して助成を行います。

5. 老人クラブ事務手続き支援事業

令和6年度に実施した「老人クラブの現況と課題アンケート」から見えてきた課題解決により、老人クラブの活性化と会員加入促進運動へ展開していきます。

- ・スマホ教室・パソコン教室・チラシの作り方教室 など

6. 全老連、東海・北陸ブロック事業への参加

(1) 全老連

ア. 全国老人クラブ大会

式典（表彰等）、講演、活動交流部会での事例発表・意見交換等

イ. 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー

地域における健康づくりと支援合い活動を推進するリーダーの育成研修

(2) 東海・北陸ブロック

ア. 老人クラブリーダー研修会

基調報告、事例発表、基調講演及びパネルディスカッション等

四. 広報活動

1. 機関紙「すこやかライフ三重」の発行

三重県老連の事業計画や事業実施状況、全老連等の新たな取り組みの紹介、各市町の老人クラブ活動を紹介する「各地のたより」

等を掲載する機関紙を年2回発行します。市町老連を通じて各単位クラブに配布するほか、事業会場等においても配布します。

2. ホームページによる情報発信
ホームページを適宜更新し、インターネットを通じて情報発信を行います。

【新規】市町情報を提供できるページの創設

3. 交通安全啓発の推進

年間を通じて行われる交通安全運動について、県老連の機関紙や主催事業の冊子等に掲載して配布し、啓発活動を実施します。

-第2-
その他の主要な事業の内容等

1. 三重県老連主催旅行事業

- (1) 冬の交歓会
- (2) 国内旅行、海外旅行

2. 物故会員合祀供養

物故された老人クラブ会員の内、合祀供養を希望される遺族から供養料等を預かり、それを善光寺（長野県）へ納め、三重県老連が善光寺内に建立した慰霊塔「三重の塔」において合祀慰霊供養を行います。

3. 老人クラブ会員章・会員手帳の普及

4. 活動日誌・会計簿の普及

5. 老人クラブ傷害保険・賠償責任保険の加入促進

6. 老人クラブ名簿の作成

令和8年度 県老連 理事・監事および評議員（敬称略）

役職名		氏名	
会長・理事		伊藤	強
副会長・理事		吉良	勇藏
		佐藤	吉男
		小林千代太郎	
		大峪	やす子
理事		大鷹	昌司
		脇本	保
		大木	喜徳郎
		尾崎	明
		大西	正隆
		速見	正子
常務理事		菅尾	裕子
評議員		伊藤	敏一
		渡邊	勝也
		北岡	巖
		中川	弘幸
		工門	功
		杉本	末喜
		和田	いく子
		伊藤	昌子
		赤塚	三重子
		服部	典子
監事		浅田	順子
		竹岡	由美子
		村尾	満美子
		飯田	一生
		古庄	憲之

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

令和8年度 会議・研修行事等予定表				
月	予 定 日	三重県老連関係	予 定 日	全老連・東海北陸ブロック関係
4	16日(木)午前 24日(金)午前	高齢者相互支援モデル市町老連 打合せ会 会計監査(監事)		
5	11日(月)午後 12日(火)午後 15日(金)午後 22日(金)午前 22日(金)午後 28日(木)午後 5月～7月	地域会議(北地域:桑名市総合福祉会館) 地域会議(中地域:三重県社会福祉会館) 地域会議(南地域:松阪市カリヨンプラザ) 女性委員会 正・副会長会議 理事会 交歓会	27日(水)	全老連 理事会
6	17日(水)午前・午後 25日(木)午後	定例評議員会、感謝状贈呈式、臨時理事会・研修会 市町老連 新任会長・事務担当者研修会	16日(火)	全老連 評議員会・臨時理事会
7	23日(木)	高齢者相互支援活動研修会・老人クラブ リーダー研修会(県総文 多目的ホール)	2日(木)～3日(金) 22日(水)	東海・北陸ブロック リーダー研修会(富山県) 都道府県老連 事務局長会議(東京都)
8	7日(金) 28日(金)	「シニアカレッジみえ1日目」開校式 「シニアカレッジみえ2日目」	25日(火)	活動推進員等職員セミナー(東京都)
9	11日(金) 15日(火)～21日(月) 20日(日) 30日(水)	「シニアカレッジみえ3日目」 老人の日・老人週間 全国一斉「社会奉仕の日」 「シニアカレッジみえ4日目」 国内空の旅(北海道)	9日(水)～10日(木) 15日(火)～21日(月) 20日(日)	東海・北陸ブロック 会長・女性代表者会議(石川県) 「老人の日・老人週間」 全国一斉「社会奉仕の日」
10	13日(火) 21日(水)～25日(日) 23日(金) 27日(火)	女性委員会・交流会 文化作品展(作品展示) (県総合文化センター 第1ギャラリー) すこやかライフ三重のつどい『老人クラブ 大会・芸能大会』(県総文 中ホール) 文化作品展(表彰式・作品搬出)		
11	12日(木) 25日(水) 11月～12月	「シニアカレッジみえ5日目」 「シニアカレッジみえ6日目」卒業式 海外研修旅行(韓国)	7日(土)～10日(火) 7日(土)～9日(月) 26日(木)～27日(金)	ねんりんピック美術展(埼玉県 さいたま市) 「地域文化伝承館」(埼玉県 さいたま市) 全国老人クラブ大会(鳥取県 鳥取市)
12	11日(金)午後 21日(月)午前・午後 12月	正・副会長会議 郡市老連 会長会議、理事会 冬の交歓会(地区毎に企画・実施)	8日(火)～9日(水)	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー(東京都)
1	15日(金)午後 29日(金)	市町老連 事務局長・事務担当者研修会 女性委員会・人権研修会		
2	2月～3月	海外研修旅行(ハワイ)	4日(木)～5日(金) 中旬	都道府県老連 代表者会議(東京都) 東海・北陸ブロック 事務局長会議(福井県)
3	3日(水) 16日(火)	正・副会長会議 理事会・臨時評議員会	11日(木)	全老連 理事会・評議員会

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

令和7年度 県老連収支（損益）決算書

(収益の部)

(単位：円)

科 目	予算額	決算額	増 減	附 記
基本財産受取利息	0	5,810	5,810	基本財産利息
受 取 会 費 等	5,943,000	5,771,200	△ 171,800	会費収入：会員数 52,052 人× 100 円 寄付金収入 566,000 円
事 業 収 益	1,580,000	1,560,380	△ 19,620	旅行事業事務費、老人クラブ保険広告費 教材等頒布、会員手帳、会員章 ねんりんピック「美術展」出品等業務委託金 高齢者の人権研修業務委託金
受 取 補 助 金	6,750,000	6,453,000	△ 297,000	老人クラブ活動推進事業補助金 健康づくり・介護予防支援事業補助金 地域支援合い事業補助金 若手高齢者組織化・活動支援事業補助金 介護従事者確保事業補助金「事務手続き支援事業」
受 取 負 担 金	1,196,000	1,005,000	△ 191,000	全国老人クラブ大会等参加負担金
受 取 利 息	3,000	5,702	2,702	預金利息
雑 収 益	46,000	17,178	△ 28,822	DVD、テープ等販売、他
収 益 合 計	15,518,000	14,818,270	△ 699,730	

(費用の部)

科 目	予算額	決算額	増 減	附 記
事 業 費	4,085,300	3,776,170	△ 309,130	すこやかライフ三重のつどい事業費 文化作品展事業費 ねんりんピック「美術展」出品等業務事業費
	1,118,100	998,654	△ 119,446	高齢者相互支援活動研修会事業費
	8,233,300	7,771,762	△ 461,538	「シニアカレッジみえ」事業費 女性委員会活動事業費 全国老人クラブ大会参加事業費 東海・北陸ブロック研修会等参加事業費 介護従事者確保事業補助金「事務手続き支援事業」 高齢者の人権研修業務事業費
	1,001,100	979,009	△ 22,091	広報活動事業費（機関紙発行） 交通安全啓発
	1,172,100	999,559	△ 172,541	旅行事業費 会員章、会員手帳、教材等頒布
管 理 費	2,255,100	2,226,676	△ 28,424	役員会議費・諸会議費 法人運営事務費 全老連負担金、県社協等各種会費負担金 法人経理業務委託費
費 用 合 計	17,865,000	16,751,830	△ 1,113,170	

(損益差額)

当 期 損 益 差 額	△ 2,347,000	△ 1,933,560	413,440	
-------------	-------------	-------------	---------	--

令和8年度 県老連収支（損益）予算書

(収益の部)

(単位：円)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減	附 記
基本財産受取利息	5,000	0	5,000	基本財産利息
受 取 会 費	5,202,000	5,943,000	△ 741,000	会費収入：会員数 52,020 人× 100 円
事 業 収 益	2,214,000	1,580,000	634,000	旅行事業事務費、老人クラブ保険等広告費 教材等頒布、会員手帳、会員章販売収益 ねんりんピック美術展出品作品選考等業務委託 高齢者の人権研修業務委託金
受 取 補 助 金	6,600,000	6,750,000	△ 150,000	老人クラブ活動推進事業補助金 健康づくり・介護予防支援事業補助金 地域支援合い事業補助金 若手高齢者組織化・活動支援事業補助金 介護従事者確保事業補助金「事務手続き支援事業」
受 取 負 担 金	1,026,000	1,196,000	△ 170,000	全国老人クラブ大会参加負担金 東海北陸ブロック研修会参加負担金
受 取 利 息	4,000	3,000	1,000	預金利息
雑 収 益	46,000	46,000	0	歌集、テープ等販売、他
収 益 合 計	15,097,000	15,518,000	△ 421,000	

(費用の部)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	増 減	附 記
事 業 費	3,604,000	4,085,300	△ 481,300	すこやかライフ三重のつどい事業費 文化作品展事業費 ねんりんピック「美術展」出品等業務事業費
	870,000	1,118,100	△ 248,100	高齢者相互支援活動等研修会事業費 老人クラブ高齢消費者被害防止活動事業費
	7,206,000	8,233,300	△ 1,027,300	「シニアカレッジみえ」事業費 女性委員会活動事業費 全国老人クラブ大会参加事業費 東海・北陸ブロック研修会等参加事業費 介護従事者確保事業「事務手続き支援事業」 高齢者の人権研修業務事業費
	971,000	1,001,100	△ 30,100	広報活動事業費（機関紙発行）・交通安全啓発
	1,079,000	1,172,100	△ 93,100	旅行事業費 会員章、会員手帳、教材等頒布
管 理 費	1,982,000	2,255,100	△ 273,100	役員会議費・諸会議費 法人運営事務費 全老連負担金、県社協等各種会費負担金 法人経理業務委託費
費 用 合 計	15,712,000	17,865,000	△ 2,153,000	

(損益差額)

当 期 損 益 差 額	△ 615,000	△ 2,347,000	1,732,000	
-------------	-----------	-------------	-----------	--

概要紹介

にする7つのポイント



私たちが築いてきた地域共生社会を、より豊かにするために

ポイント6

制度活用

制度を使って、私たちの活動をより豊かにしよう

ポイント7

行政との協働

行政と手を取り合い、暮らし続けられる地域をつくろう

老人クラブを支える
市区町村老連のみなさんへの
呼びかけもあります



仲間への呼びかけ
(中間報告)は
こちら

全老連ホームページ



- ◎市区町村老連は、老人クラブと地域をつなぐ要（かなめ）
- ◎仲間へ心でつながる手助けをしよう
- ◎補助金を「活動の応援団」に変えよう
- ◎「どのような老人クラブでありたいのか」を話そう

老人クラブの仲間・リーダーのみなさんへ

老人クラブを\わくわく元気!/

老人クラブ活動の楽しさと魅力を伝えよう



ポイント1

想いを伝える

老人クラブの楽しさを、
私たちの言葉で語ってみよう

ポイント2

活動を工夫する

「ゆるやかに・楽しく・
地域とともに」が継続のコツ

ポイント3

次世代へつなぐ

若手を迎え、
次世代にバトンをつなごう

ポイント4

無理なく続ける

形を変えても大丈夫、
無理なく続けよう



ポイント5

広報の力

活動の「見える化」で
元気な老人クラブに



木曽岬町



朝日町



川越町

老人クラブは「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んでおり、社会奉仕活動は多くの単位老人クラブで実施されています。

各地の 社会奉仕活動



多気町

しかし、会員の高齢化により、参加者の減少、危険のない作業への変更等、今までごおりの活動ができなくなってきました。

会員同士や地域住民との交流やコミュニケーションを図る場となり、会話と笑顔で有意義な活動となっています。また、地域の方々にも感謝され、やりがいを感じる、自負できる活動であり、会員の励みともなっています。

年々暑くなり作業が大変になる中、実施時期や時間をずらす、作業内容を見直すなど、工夫しながら実施しています。



度会町



いなべ市



紀宝町



南伊勢町

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています



津市



松阪市



伊勢市



鳥羽市



志摩市



尾鷲市

会員の感想

- 「清掃活動に誘われて、和気あいあいで気持ちの良い仲間と一緒に時間を過ごすことができるなんて素敵です」と、清掃活動をきっかけに入会してもらった。
- 行事の周知は、掲示板にクラブの広報紙や回覧板を掲示し、地区の放送システムも活用している。
- 年々墓地を訪れる人が減少しており、我々老人クラブが管理を行うことが当分必要と感じた。
- 作業している方が自ら段取りして進められるようになってきた。終了後のお茶を飲みながらの会話はとても和やかで皆さんの楽しみの一つでもある。
- 毎年、春夏に実施しているが、今年の夏は特に暑かったこともあり、春秋に行い、多数の人に参加してもらった。
- 残暑の中汗だくの作業が続く、こまめに声を掛け合い、水分補給を行う。終了後の美しかった様子に味わう達成感は何とも言えない。
- 綺麗になることで地域の環境が良くなり、喜んでもらっている。
- 会員の積極的な参加に感謝している。
- 会員の高齢化や新会員の減少に伴い、毎年参加者は少なくなるが、それなりにきめ細かい奉仕作業内容にしていきたい。
- 老人クラブの恒例の行事で最も参加者が多い事業である。熱中症や作業事故の回避のため短時間で終了した。
- 恒例の墓地の清掃作業（高い土手の草刈り作業含む）は高齢の参加者が多くなったため、集会所の花の植え替え管理とその周辺の美化活動等に変更した。
- 神社を清掃することは氏神様をきれいにすることにつながり、清掃者の身も心もすがすがしくなる。みんなで定期的に掃除することで仲間同士の団結が強くなる。
- 会員の高齢化により参加者は5年前の7割となった。
- 新入会員が少なく、参加者は同じメンバー、先行きが心配される。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています



真剣な面持ち、出来栄えに満足

いなべ市老人クラブ連合会

今は何でも買えば食することができず、食の片寄りによる健康リスクもあります。いなべ市老人クラブ連合会は「自分で体に良い食事を」との思いで、令和7年度事業計画に基づき、2回の「料理教室」を開催しました（第1回は男性の「料理教室」として令和7年11月に開催済）。

2回目の今回の参加者は男性5名、女性8名の13名で、4グループに分かれて実施しました。

なるべく火を使わず油も使わず、野菜を中心に、



ヘルシーかつタンパク質カルシウムを取り入れた調理とし、メインはジャガイモコロッケでパン粉をつけたあとフライパンで焼きました。副菜は、しめじとほうれん草の和え物で、塩昆布とごま油で味付けをしました。みそ汁は大根、ごぼう、ニンジン、乾燥ワカメで塩分控えめです。

調理中はみんな一生懸命で、分担もしっかりして真剣そのものでした。全員での食事での意見交換では、参加男性から「グループが男性ばかりで不安でしたが、サポートをしてもらったので何とかできました。自信ができました」などの声がありました。

各地のたより

多世代交流活動の紹介

朝日町老人クラブ連合会



朝日町文化祭「愛のひだまり」披露

朝日町老人クラブ連合会は町内6単位クラブで構成されています。健康づくり、相互支援、地域支え合い等の各種事業を連合会並びに単位クラブが進めています。

その中の多世代交流活動の事例を紹介いたします。幼保一体園である町立あさひ園との交流を年数回行っています。春秋の芋苗植えそして芋掘り、会員との遊び体験を通じて園児との交流を重ねています。また、ダンスや音



ハロウィンパーティーの様子

楽を通じて学童保育などの子供たちとの交流も継続しています。参加者は子供たちの笑顔やはきはきとした言葉で顔がほころびます。

さらに、単位クラブでも地区の子供育成会と共同し、ハロウィン会、餅つき大会、竹バウムクーヘン作り会そして地域のお祭りなど特色を生かした世代間の交流を重ねています。

会員減少、高齢化など活動を進める課題はありますが、交流を続けることで新たな芽が見つかることを信じ活動を絶やさず進める思いをあらたにしています。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています



を紹介します。
①新春伊勢神宮初詣
【令和8年1月14日（水）】
 伊勢神宮は「お伊勢さん」として親しまれる「日本人の心のふるさと」。天照大御神を祭る内宮と豊受大御神を祭る外宮、そして興玉大神を祭る二見興玉神社を参拝し、去年一年を無事に過

非日常の楽しいバス旅行

菰野町老連 菰野地区老人クラブ連合会

菰野町老人クラブ連合会は5つの地区老人クラブ連合会で構成されています。①菰野地区老連（9単位クラブ、会員数705名）、②鵜川原地区老連（6単位クラブ、会員数705名）、③竹永地区老連（1単位クラブ、会員数140名）、④朝上地区老連（5単位クラブ、会員数735名）、⑤千種地区老連（8単位クラブ、会員数642名）です。
 5つの地区老連は各々独自の行事を実施していますが、今回は菰野地区老連の2つの日帰り旅行を紹介します。

ごせたことへの感謝をお伝えするとともに、新しい年も良い一年であるように祈願しました。総勢68名が2台のバスに分乗。製乃国屋で伊勢うどんと手捏ね寿司の昼食に舌鼓を打ち、伊勢の海産物のお土産をいっぱい買って帰途に就きました。

②二条城の花見と城南宮の旅
【令和8年4月3日（金）】
 73名が2台のバスに分乗して京都を目指しました。旅行は数か月前から計画するので、満開のタイミング、旅行当日の天候を見極めることは至難の業。

令和6年の平野神社と京都御所の旅では大雨に見舞われ、大失敗!!令和7年の奈良吉野山の花見は好天に恵まりましたが、今年は前日の4月2日（木）は大嵐、翌日の4月4日（土）は大雨。その間隙を縫って一日だけの好天で絶好の花見日和。最後は井筒八つ橋でお土産を買い、大満足の花見を終えました。

グラウンド・ゴルフサークル「城南クラブ」の活動

津市美里町老連 ^{いどころ} 家所南部老人クラブ



当クラブは、今や全国区ともなっていますジャンボ干支の故郷である辰水地区で、健康増進と親睦を目的に約20年前に結成されました。現在は、平均年齢80歳、18名のこじんまりとしたサークルであり、皆元気はつらつと活動しています。

毎週、木曜日が練習日で、早朝より集まり、まずはラジオ体操第一で体をほぐしています。プレーが始まってほどなくすると、あちらこちらでホールインワンの大歓声が上がります。

また失敗してしまい、残念のあまりしゃがみこむ人も出るなど、楽しくプレーをしています。休憩時間は車座になって、世間話に花が咲き、それもまた楽しいひと時です。また、町のグラウンド・ゴルフ大会では上位入賞者も続出で、大喜びしています。

このようなことからこのサークル活動のおかげで、認知症予防や生きがいづくりに一役買っています。是非とも、このサークルを長く続けていきたいものです。



わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

「世代間交流会」笑顔はじける地域の和

多気町シニアクラブ連合会 古江老人クラブ「ひまわり会」



多気町古江地区は古くから地域の活動が盛んな地区です。獅子舞も盛大に行われています。歴史ある古江地区ですが、文化を継承していくことは難しく、年代によってはあまり関心をもたない人も多くなってきました。

これではいけないと「ひまわり会」会長が中心になり、高齢者や子どもたち呼びかけ、5月31日に世代間交流会が行われました。

世代間交流会は3年前から行われ、今年は4年目になります。この日は小学生や保育園の子どもたちが15名、高齢者の方も同数くらい参加してくれました。

初めに、お寺の前の畑でひまわりの種まきをしました。きれいに畝が作られていて20センチ間隔ぐらいに竹がさしてあります。その所にひまわりの種をまいていくのです。やはり子どもたちがいると活気が出ます。みんな笑顔がはじけています。

種まきの後は集会所に移り、ビンゴゲームとストライクナインで楽しいひと時を過ごしました。



役員研修会「勾玉作りとお食事会」

度会郡老人クラブ連合会



森添遺跡から発掘された土器

令和7年10月2日(木)に度会郡老人クラブ連合会役員研修会が、度会町ふるさと歴史館で開催されました。

館長さんからの説明を受け、多くの展示品の見学をしました。

宮川流域には縄文時代遺跡が89ヶ所あることを知り、度会町内にも12ヶ所あることに今さらながら驚きました。

森添遺跡で発掘された暮らしの道具、装飾品などでは、原始人の生活、歴史、文化が感じとれます。



オリジナル勾玉作りに挑戦

その後、館長さんのご指導のもと、世界で一つだけのオリジナル勾玉作りに挑戦しました。まず自分の好きな勾玉の形を描きだし、その形に添って、サンドペーパーで削り、形を整えていきます。最後に水と布で磨き上げ、光沢が出てきたら完成です。

それぞれ個性が光る素敵な勾玉ができ、参加された大紀町、南伊勢町の役員さんとも親交を深めることができました。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

各地のたより



この地は、鳥羽の玄関口に位置し新興団地として開発され、平成10年に鳥羽一丁目の鳥羽美台町内会を組織しました。現在70世帯、155名、高齢化率45%で高齢者世帯・独居世帯も増えております。

「高齢者の集

いの場」をとの声があり、町内会でアンケートを実施した結果を踏まえて、このほど老人クラブ「マスターズクラブ美台」（会長上村正彦）を会員19名で発足いたしました。

今後は月1回、地区集会所を拠点として、健康づくり・仲間づくり・地域づくり等の活動を行いながら、市老人クラブ連合会にも加入、お互いに交流を図っていききたいと思ひます。

「鳥羽美台」にクラブ誕生

「パールライフ鳥羽」鳥羽市老人クラブ連合会

少子高齢化、人口減少はコミュニティ社会の形態が失われる等、地域の大きな問題となっております。私たち老人クラブはその影響もあり、会員の高齢化、減少、リーダー不足により、クラブの休会・解散等が増え、活動に赤信号が点滅しているクラブが増えていきます。

そのような中で、面白い話題として、このほど新たに老人クラブ「マスターズクラブ美台」が発足いたしました。



会長リーダー研修会「防災、災害について知識を深める」

尾鷲市老人クラブ連合会



昨年7月29日、福祉保健センター多目的ホールで実施。参加者37名。尾鷲市防災危機管理課職員2名、看護師でヨガインストラクターを講師に迎え、災害への備えの座学と体力を増幅させるヨガに取り組みました。

座学では、過去の大地震や水害をモニター写真で振り返りました。



今、地震が起こった場合「逃げるが勝ち、揺れてから5分で逃げれば被災者ゼロ」の標語も改めて示して、市防災のメールやワンセグの活用や、「普段の心がけが大切。自分の身は自分で守る意識を」と呼びかけました。

また、津波から逃げきる脚力を身に付ける、椅子に座ったままできるチェアヨガを紹介し、体をほぐしながら全員で脚力アップに取り組みました。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

みなんでとめよう!! 国際電話詐欺

みんなとめ

＋(国番号)から始まる
国際電話番号に注意!

詐欺の犯人は国際電話番号を使って
詐欺の電話をかけています。



スマホの詐欺対策



国際電話番号
詐欺の電話番号

アプリで
ブロック!!



警察庁推奨アプリ

ダウンロード、利用料ともに無料

今すぐ
対策



◀◀ダウンロードはこちら
警察庁・SOS47特殊詐欺対策ページ

三重県警察

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに **傷害保険・賠償責任保険で安心補償**

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

※保険担当者とは・・・加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

老人クラブ 傷害保険 自分のケガと熱中症の保険(病気は対象外)

- ①**対 象**：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②**保険始期月および保険期間**：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2026年10月	2026年7月15日～9月15日まで	2026年10月1日午後4時から1年間
2027年 4月	2027年1月15日～3月15日まで	2027年 4月1日午後4時から1年間

- ③**補償範囲・掛金タイプ**：◆24時間型…日常生活全般のケガと熱中症を補償
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償が付いたタイプもあります
◆活 動 型…老人クラブ活動中のケガと熱中症を補償

老人クラブ 賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

^{*1} 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①**対 象**：単位老人クラブ(全員加入が条件)
- ②**保険期間**：毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③**掛 金**：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④**補 償**：支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

FAX.03-3597-8767 TEL.03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

受付時間 9:30から12:00まで 土、日、祝祭日、
13:00から17:00まで 年末年始休

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2026年2月作成 25TC-005476

編集後記

会長挨拶にもありましたが、県老連では単位クラブ等を対象にスマホ教室、パソコン教室を実施しています。(チラシ・広報紙の作り方教室も今後実施予定) 詳細や申し込みは市町老連事務局にお問い合わせください。

また、会員の高齢化もあり、活動中の事故に備え、なんらかの保険に入る必要性も高まっています。この頁上部に記載の全国老人クラブ連合会の保険は高齢者向けの保険であり、県老連及び各市町老連に加入している会員ならば年齢を問わず安価に加入できます。是非ご検討ください。

スポンサーへのお礼

この会報「すこやかライフ三重」は、スポンサーのご協力により発行されています。

高齢者の活動に温かいご支援をいただき深く感謝しています。どうか今後ともよろしくお願い申し上げます。

三重県老人クラブ連合会

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

旅の予告

三重県老人クラブ連合会主催事業 海外研修旅行

海外旅行のご案内

ツアーの詳細は旅行パンフレットを作成してご案内いたします



韓国 第一弾 忠清北道の旅

韓国中部に位置する自然豊かで歴史深い地域の忠清北道を訪れます



ハワイ 第二弾 ホノルル5日間の旅

憧れの美しいハワイを安心してゆったり自由楽しめる癒やしの旅です



●ご旅行期間(予定)／令和8年11月～12月

●ご旅行期間(予定)／令和9年2月～3月

旅のポイント

- ①初めて出会う、韓国地方都市の魅力へご案内します
- ②百済時代の世界遺産を現地ガイドの詳しい解説付きでご案内
- ③発祥の地清州で食べるサムギョプサルや扶余名物の蓮の葉料理など韓国グルメを満喫

旅のポイント

- ①ホノルル滞在・3連泊で観光・ショッピングなどお楽しみください
- ②多彩なオプションツアーでハワイの自然や文化歴史を体感!
- ③ワイキキビーチでのんびりしたり、ポケ丼やロコモコなどローカルグルメなど自分らしくハワイを満喫!



〈旅行のお申込み・お問い合わせは各窓口へ〉

※画像は全てイメージです

北勢旅行支店

☎ 059-353-5911

南勢旅行支店

☎ 0596-24-3101

中勢旅行支店

☎ 059-224-5535

松阪出張所

☎ 0598-50-4335

伊賀出張所

☎ 0595-67-3577

南紀旅行支店

☎ 0597-22-2877

善光寺合祀供養は令和9年の御開帳に合わせて実施します

安心・安全の証明

「貸切バス事業者安全性評価認定」で
最高ランク「3つ星」継続認定を取得し、

評価認定長期継続優良事業者(10年継続)

で表彰を受けました!



わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています